



ほけんだより5月

平成30年
松山聾学校
保健室

新しい学年を迎えて一月余りが経ちました。初めての勉強や、様々な行事
 がありましたが、新しい環境には慣れましたか？暑くなり始めのこの時期に
 運動会の練習が続き、疲れが溜まっている人もいられるかもしれません。そんなと
 きは、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、質の良い睡眠を心がけることをお勧
 めします。寝る前のスマホは良い睡眠を妨げます。ご注意を・・・。



**健康診断の結果を
お知らせします**

身体計測に尿検査・・・様々な健康診断が実施されています。
 昨年までは、異常があったり再検査が必要な人にだけ「受診
 勧告書」をお渡していましたが、今年から異常のなかった人にも
 「健康診断の結果」としてプリントをお配りすることにしました。
 もちろん異常のあった人には専門医を受診していただくようお勧
 めしています。このあとも健康診断は続きます。家族みんなで、
 自分の身体について振り返る機会にしてくださいね。

5月31日 世界禁煙デー



なぜタバコを吸っちゃいけないの？

害のある物質が200種類以上も含まれていて、いろんな病気になりやすくなるからだよ

200種類もあるの!?

多いよね。代表的な3つを見てみよう

ニコチン ...血管を縮めて、血液の流れをじゃまします。強い中毒性があります。

タール ...肺にこびりついてはたらきを悪くしたり、がんにかかりやすくなります。

一酸化炭素 ...血液の中にもぐりこみ、体に必要な酸素を運べないようにするので、運動すると息が切れやすくなります。

タバコに潜む3つの有害物質って？

マダニによる感染症に注意しましょ

これがマダニ！大きさは3mmくらい

SFTS(重症熱性血小板減少症候群)と呼ばれる感染症の原因が、マダニに咬まれたことによってウイルスが体内に入り込み、発症することがわかってきました。残念なことに、愛媛県でも、今年に入って新たな患者が確認されました。西日本で特に多く、愛媛県では過去に死亡者も出ています。

予防するには・・・

マダニは暖かくなった春から夏に活動が活発になります。ハイキングや散歩などで、マダニが生息している山林、草地、荒地や藪に入ったり、近くを通る場合には、帽子、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴をはいて、なるべく肌の露出をしないようにしましょう。また、防虫スプレー(ディート含有)を利用するなどし、帰宅後は上着類を家の外で脱ぎ、すぐに入浴してマダニに咬まれていないか確認しましょう！



資料：愛媛県健康増進課 SFTS リフレット より

足をすっぽり覆う靴

麻しん(はしか)の
予防接種は2回必要
です！！

沖縄県を旅行していた外国人の患者から感染が広がったと見られる麻しん(はしか)の感染者が、全国に広がっています。麻しんは、とても感染力が強く、その感染力はインフルエンザの10倍といわれ、直接接触してなくても空気から感染します。例えば、体育館に一人の患者がいたとしたら、その中にいる多くの人がウイルスを吸い込んでしまう程です。もし吸い込んだ人が予防接種をしていなくて免疫がなかったら・・・確実に発症します。もし予防接種をしていたとしても1回だけしかしていない人は、かなり免疫の力が落ちていることが考えられ発症してしまうようです。麻しんは命にかかわる重い病気です。そのときは元気に回復しても、数年後に「亜急性硬化性全脳炎」という病気を発症する可能性もあります。

お子さんの2回目の予防接種は、終わっていますか？母子手帳などの記録をもう一度確認してください。また、30才以上40才台の、お父さんお母さん世代の人は予防接種をしていても一回のみの人が多いです。抗体検査をして、自分の麻しんに対する免疫力を調べてみることをお勧めします。大人から子どもに感染させないために・・・。